

Womöglich haben wir die sog. Hundstage, also die mit extremer Hitze, 2020 schon, hoffentlich gut, überstanden. Gleichwohl empfiehlt es sich, bei dieser „stechenden“ Sonne den Schatten zu suchen, auch im sowieso erholsamen WaldSchatten. Um auch dabei in diesem sauerstoffreichen Kleinklima so richtig durchzuatmen und die Natur beim „Waldbaden“ mit allen Sinnen zu genießen. In Japan als Gesundheitsvorsorge wohl hinlänglich bekannt und „Shinrin Yoku“ benannt, was mit „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“ übersetzt werden kann. Dazu als Spazier- und Wanderanregung eine weitere WaldGenussTour also zum Shinrin Yoku, alle übrigens unterstützt mit Rat und Tat durch meine Ehefrau Gudrun. Also viel WaldGenuss!

WaldGenussTour Nr. 3 Birkhau-Wald

Wir starten am Sportzentrum Birkhau außerhalb von Affalterbach, Anfahrt Richtung Wolfsölden, an den Parkplätzen. Richtung Affalterbach geht es zuerst auf einem Schotterweg nach links an einem „Pumptrack“ vorbei und hinunter zu einer Wegspinne, wir nehmen dort den breiten Waldweg nach rechts. Auf angenehmer Tour genießen wir nun diesen schönen Laubwald, später kommt dann ein Rastplatz zum Ausruhen und eben zum Waldbaden. Wer auch auf Pfaden die Herausforderung sucht, biegt vor diesem Rastplatz aber auf einem breiten Waldweg abwärts nach links, später dann nach rechts ab und weiter bis die Landstraße in den Blick kommt. Nach rechts geht nun ein früherer, zerrfurchter Holzabfuhrweg hoch, der folgende Pfad biegt dann auch nach links, dann wieder nach rechts und führt halt querdurch, aber erkennbar, ebenfalls zu dem genannten Rastplatz. Auf gemeinsamer Strecke geht es dann den Hauptweg weiter, bis ebenfalls die Landstraße ins Blickfeld kommt. Da marschieren wir dann nach rechts hoch, an einer rot-weißen Schranke vorbei und erreichen den Ortsrand der Siedlung Birkhau mit großen, wohlgepflegten Gärten. Wir aber bleiben nach rechts auf einem Wanderpfad, der im Waldrand schattig entlang führt, später geht es rechts um eine große Obstanlage herum und dann wieder zum Parkplatz. Die Spazierer waren knapp 3 km unterwegs, die Waldpfad-Wanderer knapp 6 km, weitgehend im blattgrünen, schattigen Birkhau-Wald. Einkehrmöglichkeiten am Sportzentrum, in Affalterbach oder auf der Rückfahrt mit Eiscafé in Hochdorf. Tour-Übersicht gerne als PDF unter pjgauss@gmx.net . Peter-Jürgen Gauß